

***Lifo-netværk
på Ishøj Strand Vandrehjem
Mandag 29. september 2014***

***Rapport fra en klassisk
Maniodepressiv :
- Livshistoriefortællingen
som en del af egen
recoveryproces***

Preben Meilvang

Pædagog & MB'er

Underviser & konsulent

Studerende i LIVETS SKOLE:

sundhedspædagogik &

sundhedsfremme

www.prebenmeilvang.dk

- **Gentagelser i dag er bevidste**
- **Fra førtidspension til fuldtidsjob**
- **95 -> 62**
- **Fra lidelse til livsglæde**
- **Håbet er lysegrønt**

OM TANKER

- Her er lige et citat af Dhramapada: *Vi er, hvad vi tænker. Alt det vi er, stammer fra vores tanker. Med vores tanker skaber eller begrænser vi verden*

- I mit liv – tre sideløbende og forskellige karriereløb:
- **1)** 20 år i international shipping, heraf tre år i Hong Kong, et år i Filippinerne, et år i Grækenland og et halvt år i USA
- **2)** 15 år i det pædagogiske felt, heraf fem år som misbrugskonsulent.
- **3)** Psykiatrisk karriere: ALTID, alle 62 år. 0-22 år: pårørende, afsluttet med min søsters selvmord i 1973 og min mors selvmord i 1974. I perioden 25-50 år: socialt ødelæggende manier og indlæggelseskrævende, svære depressioner, alkoholmisbrug samt afhængighed af benzodiazepiner

Sygehistorie, med godt liv

1976 Mani og alkoholmisbrug, bosat i Hong Kong, udsendt for ØK

1977 Svær depression, alkoholmisbrug, mens bosat i Filippinerne. Indlæggelse til middelalderpsykiatri i kælderens under Manila Hospital, Reddet på Rigshospitalet

1982 Bosat i New York: mani og alkoholmisbrug – ligesom andre New York'ere!

1984 Bosat i Grækenland, for at dække shipping i Mellemøsten for DFDS, Nordana: Svær depression, alkoholmisbrug og alvorlige vrangforestillinger. Akut til Danmark, og Rigshospitalet reddede mit liv for anden gang med 9 elektrochok behandlinger

Psykiatere om elektrochok – ECT behandling:

- Siden 1938
- Strømstyrke som en lommelampe, 400 gange svagere end ved hjerteflimren
- Hukommelsesproblemer uger til måneder efter behandlingen
- Cellenydannelse – nyere forskning
- Skrumpning af hippocampus ophæves
- 17.000 behandlinger årligt i DK – ca. 1.700 patienter
- ECT gives MEGET sjældent under tvang
- Fordomme, tabuer, uvidenhed

1988 Mani og alkoholmisbrug, skilsmisse og fyring fra job som logistikchef. Senere klingede manien af, og slog over i svær depression. Tre måneder på "døgn" i Gentofte og så fire gode måneder på daghospital samme sted. Behandlet med tricykliske antidepressiva, litium og antabus. Tak til psykiatrisk sygeplejerske Birgit for fremragende terapeutisk behandling. Også tak til socialrådgiverne Anne Andersen og Lykke Ansel-Henry – ofte mødt siden

Alkoholisme og vejen ud:

- Den lange vej fra benægtelse til erkendelse – 122.000 børn! – 140.000 behandlingskrævende, kun 14.000 i beh.
- Minnesota, AA, behandlingshjem, Lænken, Antabus, Blå Kors, pårørende mv.
- Når der bliver tilbagefald–Harm reduction
- 21/14 > 14/7 > 5 genst-moral>sundhed
- 860.000 danskere drikker mere end SST
- Fokuserer på de gode ting, fx idræt, sociale kontakter, relationer, livshistorie mv.
- På længere sigt: "sætte et andet liv i stedet".

1992 EM i fodbold i juni. Ophør af litium- og antabusbehandling. Turbo på med mani, alkoholmisbrug og forelskelse

1996 Moderat depression og "kun" fire uger på Hillerød Sygehus. Derefter igen tre gode måneder på daghospital – at lære og at genlære. Tak til sygeplejerske Christian, som viste mig anerkendelse og respekt

2001 Moderat depression (selvvalgt som problemløsning?). Seks uger på Frederikssund Sygehus. SSRI (lykkepiller) og litium. Tak til sygeplejerske Tina for glimrende hjælp

2002 Ophør af litiumbehandling,
derefter mani. I sommeren 2002
klingede manien af, og i desperation
selvmordsforsøg med 100 imovane
sovepiller, og 100 panodil. Heldig at
komme på skadestuen i
Frederikssund. Da lever tallene var
dårlige, efter to dage på
Rigshospitalet, som reddede mit liv
og min førlighed for tredje gang – se
næste slide



Om 12 års RECOVERY proces

Irene Oestrich: "Det er ofte netop smerten, der motiverer til forandring"

- Citat fra de gamle yoga mestre:
"Med visdom kan alle nederlag og fejltagelser transformeres til strålende succes".

SYV ELEMENTER I MIN RECOVERY PROCES:

- 1) PsykiatriFonden**
- 2) Afvikle misbrug og afhængighed: sommeren 2004**
- 3) Frivilligt, socialt og også lønnet arbejde – Slotsvænget og 200**
- 4) Socialpsyk > Under Elmen > LBJ**
- 5) IFS = Idræt for sindslidende-MD**
- 6) Uddannelse 2004, 5, 6, 7, 8 og fortsættes i LIVETS SKOLE**
- 7) Generelt, se citater næste side**

3 x Irene Oestrich citater :

- Et problem, der deles med andre halveres, og en glæde, der deles med andre fordobles
- De mennesker, der virkelig har opnået noget i livet, har netop ikke fået noget forærende, men har måttet gennemleve en række afvisninger og nederlag.
- Det vigtigste er, at LIVET har retning og mening.
- og kunsteren **Jørgen Nash**: Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom!

ANALYSE:

**Livshistorien som en del
af min recovery proces:**

Følg med i fortsættelsen

HER.....

Generelle punkter:

- Stimulere recovery processer, mening og sammenhæng
- Værdier, intentioner, drømme, håb
- Livshistoriefortælling som en metode, Lifo-netværk som en proces og et perspektiv
- At se på brud og særligt vendepunkter
- Fortolkning af fortiden vedrører nutiden

Generelle punkter, 2:

- I stedet for at se på sygdommen, handicappet og diagnosen, ses på livsforløbet og livsmønsteret
- Udskille den sindslidendes sygdomsbillede, der ofte er adskilt fra omverdenen
- Værdifuldt at fokusere på episodisk hukommelse, ref. netop vendepunkter.

Generelle punkter, 3:

- Sammenhængen mellem fortid, nutid og fremtid er en narrativ konstruktion
- SOC = Sense of Coherence = følelse af sammenhæng. Begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Kort om Antonovski – pato/saluto
- Miljødesign: inklusion i stedet for integration
- Empowerment: give (og tage) magten over livet tilbage

Bakspejlet:

- **Forandringsprocessen i min livshistoriefortælling:**
- Fra desparate og depressive oplevelser, fx bjergene over Kreta, til smukke minder
- Fra håbløshed til håb, erkendelser og indsigter
- Fra negative masterfortællinger om maniodepressivitet og alkoholisme til egne positive historier om livet

Bakspejlet, 2:

- Fra psykisk syg alkoholmisbruger til igen at være samfundsborger
- Fra én, der ynkes og svigter, til én, der er stolt og glad, og én man kan regne med og stole på
- Fra løgne som alkoholmisbruger og benzo-afhængig til troværdig medspiller på mange baner af hverdagslivet

Bakspejlet 3

- Livshistoriefortællingen som metode
- Ommøblering og ændring af CV, fremhæve psykisk sygdom og misbrug som stærke og udviklende oplevelser
- Først selv gjort ting i livet og så siden fået sat teori på
- Motto: Kærlighed, viljestyrke, livskraft

Bakspejlet, 4

- Fra afvisninger, nederlag, udstødelse, eksklusion og stigmatisering til anerkendelse, respekt, værdighed, inklusion og sundhedsfremme

AFSLUTNING

- **Det var så beretningen om min recoveryproces i de sidste 12 år. En proces, og en forandring af livshistoriefortællingen, der har bragt mig fra rædselsfulde og forfærdelige oplevelser "i helvede" til:**

SMUKT OG GODT LIV

www.prebenmeilvang.dk